



## VELLUTATA DI ZUCCHINE

[blog.giallozafferano.it/gastronomylove/](http://blog.giallozafferano.it/gastronomylove/)



### Ingredienti:

600 g di zucchini (meglio se non troppo grosse)

1 cipolla bianca

Olio di Oliva Dante

sale, pepe q.b.

50 ml di panna (facoltativa e sostituibile con la panna di soia se seguite un regime vegano)

un paio di foglioline di menta o di basilico

### Preparazione:

Pulire le zucchini e la cipolla. In una pentola ampia porre le verdure tagliate in piccoli pezzi e ricoprirle con acqua. Aggiungere un pizzico di sale e lasciare cuocere per circa 30 minuti o fino a quando le verdure risulteranno morbide. Scolare la verdura avendo cura di conservare un po' di acqua di cottura. Con un mixer ad immersione frullare le verdure aggiungendo acqua di cottura quanto basta ad ottenere la densità desiderata. Aggiustare di sale e pepe. Arrivati a questo punto aggiungete la panna per ottenere l'effetto vellutato tipico di questa tipologia di preparazione (effetto che può essere ottenuto anche con l'aggiunta di 1 patata da lessare insieme alle zucchini), guarnite con una fogliolina di menta e un filo di olio di oliva e servite ben calda, magari accompagnata da cubetti di pane tostato. I più golosi potranno aggiungere anche una bella spolverata di grana grattugiato.